el Popular

Viernes 21 de marzo del 2025

www.elpopular.pe

S/ 1.00

PERÚ DERROTÓ 3-1 A BOLIVIA Y AÚN ES POSIBLE CLASIFICAR AL MUNDIAL



VALE LA PENA SOÑAR

- Con goles de Polo, Guerrero y Flores se logró la victoria que nos sacó también del sótano de las eliminatorias.
- Estamos a dos puntos del séptimo lugar.
- El martes contra Venezuela tenemos que volver a ganar.

PÁGINA 10

CON NUEVO AMOR

- Pamela López besa a cantante de orquesta favorita de Cueva.

¡TODOS A LA MARCHA!

- Grupo 5, Corazón Serrano y otros artistas protestarán contra inseguridad y Dina hoy.

POLICÍA CAPTURÓ AVEZADA BANDA CRIMINAL DEDICADA A LA EXTORSIÓN

Caen Los Mexicanos

- Intervención tuvo lugar en la Huerta Perdida en el Cercado de Lima.
- Se halló arsenal y detenidos tienen antecontes penales.



MARTÍNEZ LÓPEZ AFIRMA TENER 20 AÑOS. CUENTA CON ANTECEDENTES Y PERTENECE A DICHA BANDA.

Luis Aguilar

La Policía Nacional desarticuló la banda criminal Los Mexicanos, dedicada a la extorsión en el Centro de Lima. La intervención se realizó en el asentamiento Jardín Rosa de Santa María, donde se capturó a los miembros de la organización en flagrancia.

La operación, llevada a cabo por la División de Investigación de Robos de la DIRINCRI, fue en coordinación con unidades especializadas.

El jefe de la División de Investigación de Robos de la Policía, coronel PNP Juan Carlos Montufar, detalló el prontuario criminal de los detenidos, que de esta manera saldrán de las calles de la capital donde tenían atemorizada a la población.

Ellos son Gerardo Andrés Martínez López (20), quien tiene antecedentes por hurto agravado; Ronald Steven Barboza (21), relacionado con tráfico ilícito de drogas y receptación; Jaime Farromeque Reto (36), vinculado con un incidente de lesiones con arma blanca; y Roxana Magaly Vásquez Tapia (45), con antecedentes de delitos contra el patrimonio, coacción, lesiones y estafa.

HALLARON ARSENAL

La intervención se llevó a cabo en el Pasaje 5, zona conocida como la Huerta Perdida, donde se sospechaba que operaba la gavilla criminal. Los agentes de la DIRINCRI sorprendieron a los hampones cuando realizaban cobros de cupo a comerciantes del sector, incluyendo el Mercado Central y Gamarra.



LOS EXTORSIONADORES TENÍAN ARMAS Y HASTA DINAMITA PARA REALIZAR LAS EXTORSIONES.

En el lugar de la intervención se incautó un arsenal que incluye dos armas de fuego, municiones, un chaleco antibalas, cascos de motocicleta, dos motos y una mototaxi. Además, se encontraron manuscritos con inscripciones extorsivas y cinco cartuchos de dinamita con mecha, lo que sugiere la gravedad y el salvajismo de las amenazas a sus víctimas.

CAMIONETA COLISIONÓ CON BUS DEL METROPOLITANO

5 heridos por choque



UNIDAD INVADIÓ CARRIL DEL METROPOLITANO.

Pudo ser peor. Un choque entre bus del Metropolitano y una camioneta dejó cinco heridos en Independencia.

La imprudencia del conductor de la camioneta BBN-088, que invadió el carril exclusivo del Metropolitano, ocasionó el accidente de tránsito a la altura de la estación Independencia.

El bus, que se encontraba transitando con normalidad, impactó con la camioneta luego de que esta volteara hacia la izquierda invadiendo dicho carril.

La Autoridad de Transporte Urbano de Lima y Callao (ATU) informó que las cinco personas heridas en el accidente de tránsito recibieron auxilio inmediato y fueron trasladadas a una clínica cercana para recibir la atención médica necesaria. (Luis Aguilar)

DESATAN BALACERA EN EL CALLAO

Escolares pistoleros



ALUMNOS CAUSARON TERROR.

Un grupo de escolares desató una balacera en La Perla, en el Callao, generando terror en los vecinos.

El incidente ocurrió en la intersección del jirón Washington con la av. José Gálvez la tarde del miércoles, cuando dos escolares dispararon a otros dos que transitaban por el lugar, sin razón aparente.

Las víctimas salieron ilesas, tras refugiarse en una casa de tres pisos. En el lugar se encontraron dos casquillos de bala. Afortunadamente no hubo heridos.

el Popular
Viernes 21 de marzo del 2025
Año 40 | Nº 14-948
Director (i): Carlos Solmos Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

BUS SE DESPISTÓ Y VOLCÓ Y ACABÓ CON CUATRO FALLECIDOS

5 muertos y 32 heridos

◆ En otro accidente hombre fue atropellado por vehículo pesado y perdió la vida.



ASÍ QUEDÓ EL BUS DE LA EMPRESA FLORES HERMANOS, QUE DEJÓ CUATRO PERSONAS FINADAS EN AREQUIPA.

Leonela Aquino

AREQUIPA. Las carreteras de la región se tiñen de sangre otra vez, ayer se registraron dos trágicos accidentes de tránsito dejando cinco personas muertas y 32 pasajeros heridos.

El primer incidente ocurrió a las 2:00 a.m. en el kilómetro 10 de la Vía Costanera, en la Carretera Panamericana Sur, a la altura del distrito de Quilca, provincia de Camaná.

Un bus interprovincial de la empresa Flores Hermanos, que trasladaba 37 pasajeros desde Lima hacia Tacna, se despistó y volcó dejando cuatro fallecidos y 32 heridos. El conductor del vehículo, Wilmer Fernández Murillo (42), fue detenido.

Las autoridades aún no determinaron las causas exactas del despiste, por lo que aún investigan qué habría ocurrido.





PADRE DE FAMILIA FUE ATROPELLADO EN CERRO COLORADO Y TERMINÓ SIN VIDA.

OTRO ACCIDENTE

En otro accidente, a las 4:30 a.m., un padre de familia dedicado a la construcción civil perdió la vida tras ser arrollado por un vehículo que se dio a la fuga en la autopista Arequipa-La Joya, en el distrito de Cerro Colorado.

La víctima, Royer Nina Calcina (39), había salido de su hogar rumbo al hospital Goyeneche y al parecer se habría desmayado en la vía debido a problemas de salud. Luego fue alcanzado por un vehículo pesado tipo retroexcavadora que fue grabado por cámaras de seguridad de un local. Su cuerpo fue trasladado a la Morgue Central de Arequipa para determinar la causa de muerte.

Royer deja a su pareja y huérfanos a dos menores de edad que hoy claman por ayuda. Para quienes deseen colaborar, pueden comunicarse al número 901 926 879, perteneciente a Evelyn Zapana. ▲

EN CORTO



VECINOS DE BARRIOS ALTOS PREOCUPADOS

Después de 18 días del incendio que se registró en un almacén en Barrios Altos, en el Cercado de Lima, los vecinos de las casas aledañas pidieron a las autoridades que no abandonen las tareas de remoción de escombros, y que maquinaria pesada demuela las estructuras que quedaron dañadas y son una amenaza a sus viviendas que no tienen luz desde el día del siniestro.



ROBAN 4000 SOLES A CAMBISTA EN TERMINAL

Delincuentes armados golpearon a un cambista para robarle 4000 soles en el terminal de buses Flores en La Victoria. La víctima Carlos Vargas trabajaba desde hace cinco años en el terminal. Los malhechores realizaron disparos para evitar ser intervenidos. Los asaltantes huyeron en motos en sentido contrario a la av. 28 de Julio.



ES INVESTIGADO POR PRESUNTOS DELITOS CONTRA LA LIBERTAD SEXUAL

EX FUTBOLISTA ROBERTO GUIZASOLA

Afronta investigación por denuncia de mujer

Después de casi una semana de la denuncia pública de Alexandra Díaz, ayer la Segunda Fiscalía Provincial Corporativa Especializada en Violencia Contra las Mujeres y los Integrantes del Grupo Familiar de Carabayllo, abrió investigación preliminar contra el ex futbolista Roberto Guizasola. La medida responde a las acusaciones presentadas por la influencer conocida como "La Gordibuena".

Según el documento oficial, el ex futbolista es investigado por presuntos delitos contra la libertad sexual en la modalidad de violación, difusión de material íntimo sin consentimiento y violencia psicológica. La denunciante, Alexandra Díaz, sostuvo que fue víctima de agresiones reiteradas, refiriendo que el 13 de marzo, el ex futbolista la habría agredido psicológicamente dentro de su vehículo.

Además, la denunciante aseguró que las amenazas continuaron a través de las redes sociales, en las que recibió mensajes intimidantes por parte del investigado. La denuncia detalla que estas acciones generaron un impacto en su bienestar emocional, por lo que solicitó medidas de protección. (Judith Sequeiros) ▲

HABRÍA INTENTADO EVITAR ROBO EN SU BODEGA

Acribillan a anciano

Un adulto mayor fue acribillado por defender su bodega en la urb. Santo Domingo en Carabayllo.

La víctima es Pastor Enrique Carrión de 71 años. Según las indagaciones, varios sujetos llegaron al local y uno de ellos fingió ser un cliente para disparar al anciano.



FUE ASESINADO COBARDEMENTE

La Policía maneja dos hipótesis. La primera estaría relacionada con el intento de hurto en la bodega, donde había también un agente bancario. Sin embargo, el móvil que cobra más relevancia es una presunta disputa de terrenos, pues la familia había presentado una denuncia anteriormente. (Deyna Cornejo) ▲

ARTISTAS REALIZARÁN MARCHA HOY EN LA CAPITAL JUNTO CON DIVERSOS COLECTIVOS

Contra la inseguridad y Dina

✚ Medida tiene como fin protestar contra ineficiencia del ministro del Interior y la presidenta.

Diversos colectivos ciudadanos están convocando a una marcha nacional contra la inseguridad que se vive en el país y la incapacidad del gobierno de Dina Boluarte para hoy en Lima Metropolitana, confirmando que la concentración comenzará a las 5:00 de la tarde en la Plaza San Martín.

Artistas de televisión, cantantes y agrupaciones musicales también anunciaron a través de sus redes sociales su presencia en la marcha de protesta contra la inseguridad.

"Marcha nacional contra la ineficiencia en la lucha contra la inseguridad. ¡Para que no nos sigan matando! ¡Vamos todos!", dice uno de los avisos publicados en Facebook. "Paro nacional este 21 de marzo. Ni un hermano menos, ni un hijo menos, ni un familiar menos", se lee en otro afiche.

Orquesta Candela, Agua Marina, Corazón Serrano, Grupo 5, Leslie Shaw, Ernesto Pimentel, Nelly Rossinelli, María Pía Copello, Carlos Vílchez, La Única Tropical, Álvaro Rod, Amy Gutiérrez, Yahaira Plasencia, Caribeños de Guadalupe, Mauricio Mesones, Maricarmen Marín, Deyvis Orosco, Daniela Darcourt, entre otros, confirmaron su presencia en la actividad en nuestra capital.



TODO QUEDÓ LISTO PARA LA PROTESTA CONTRA LA INSEGURIDAD EN LA PLAZA SAN MARTÍN

Se suman a la marcha

El presidente de la Asociación de Transportistas Nacional e Internacional (Asotrani), Walter Carrera, anunció que también marcharán hoy en protesta, para exigir al gobierno de Dina Boluarte acciones urgentes ante el aumento de la criminalidad en el país.

"Nosotros hemos sufrido extorsiones, salimos a la prensa, hablamos y nadie nos hizo caso. Esto es real. Nuestra vida vale tres, cinco ó 10 soles para los delincuentes", protestó Donald Yaipén de la Orquesta Candela.

MÁS GREMIOS SE APUNTAN

En tanto, la Asociación de Trabajadoras Sexuales Miluska Vida y Dignidad confirmaron su asistencia a la marcha nacional contra la delincuencia esta tarde, así como el colectivo En Movimiento, con la que se busca visibilizar la preocupación ciudadana por el incremento de la violencia y la inseguridad que se vive en el país ante la nula acción del gobierno de Dina Boluarte y el ministro del Interior, Juan José Santiváñez.

Se espera que en otras regiones del Perú también se sumen a la iniciativa y opten por esta medida de protesta ante la creciente ola de criminalidad que ya dejó más de 400 muertos desde el inicio de 2025. ▲


TITULAR DEL INTERIOR PODRÍA SER CENSURADO EN EL LEGISLATIVO HOY

MINISTRO SANTIVÁÑEZ EN EL CONGRESO

Culpa a migración de inseguridad en el país

El ministro del Interior, Juan José Santiváñez, culpó a la migración de la inseguridad que existe en el país y en otros de la región, pero dijo que el 86% de los detenidos por diversos delitos en lo que va del año, son de nacionalidad peruana. "El Perú enfrenta un contexto de creciente inseguridad, un fenómeno que viene afectando a toda América Latina y que se vio agravado por dinámicas migratorias que fueron permitidas por gestiones pasadas, así como el ingreso y expansión de redes delictivas trasnacionales, aseguró. "Nosotros no abrimos las puertas, nosotros no permitimos los ingresos. La criminalidad ha evolucionado sin freno", agregó Santiváñez en su presentación en el Parlamento. (O.L.) ▲


PAREDES ESTUVO REUNIDO CON LEGISLADORES

SUSEL PAREDES EN CASO SANTIVÁÑEZ

Denuncia negociación

La congresista Susel Paredes informó que el ministro del Interior, Juan José Santiváñez, se encontraba reunido ayer en la sala Víctor Andrés Belaunde con otros parlamentarios para evitar su censura.

"Es terrible, está ahí encerrado, recibiendo congresistas y asesores. Yo creo que él está ahí buscando votos para que no lo censuren. ¿Por qué no respeta? ¿Por qué no se va a trabajar a su despacho? ¿Qué hace aquí en el Congreso?", expresó.

"Me dicen que entran y salen (congresistas y asesores), pero no tengo ningún nombre. La foto que he compartido es para que quede constancia que está ahí, Santiváñez, tratando de salvar su vida (...) quiere salvarse el pellejo, acotó Paredes. (O.L.) ▲

CONGRESISTA FUJIMORISTA BUSTAMANTE

Minimiza inseguridad


PARLAMENTARIO DE FP DIJO QUE CIUDADANOS DEBEN CUIDARSE SOLOS Y NO MOLESTAR A LA POLICÍA

El legislador Ernesto Bustamante, de Fuerza Popular, generó críticas en redes sociales, donde los usuarios lo acusan de minimizar la crisis de inseguridad y la inacción del Estado por combatir este problema.

"La seguridad ciudadana la proveemos nosotros mismos. En la época del terrorismo yo andaba armado, recibía llamadas de extorsión todos los días, me pedían cupos (...) eso significa que la extorsión, la amenaza y el pedido de cupos era algo de todos los días. Yo he vivido con eso. Dos socios míos se fueron del Perú porque amenazaron a sus familias, yo me quedé con un costo personal alto, a pesar de que tenía amenazas, aquí estaba (...) no podemos decir 'papá ministro, protégeme, pues', no", refirió a Exitosa. (O.L.) ▲

COMO MEDIDA PREVENTIVA, PLANTEL DISPONE CLASES VIRTUALES

Colegio suspende clases presenciales por extorsión

✦ Padre de familia pide garantías para los estudiantes de plantel en Comas.

Un padre de familia del colegio Pitágoras, en Comas, denunció que la institución está siendo extorsionada y pidió garantías para la seguridad de los estudiantes. En un comunicado, el colegio informó haber recibido mensajes intimidatorios de una organización criminal aún no identificada, por lo que presentó una denuncia ante la Dirincri y solicitó apoyo policial a la municipalidad y la UGEL 04.



PADRES APOYAN RETIRADOS PARA REFORZAR LA SEGURIDAD

Para reforzar la seguridad, el plantel contrató a dos policías en retiro y asumió el resguardo en los accesos desde las 7:00 a.m. hasta la salida del último estudiante y trabajador. Además, anunció que las clases serán virtuales desde el 24 de marzo como medida preventiva, mientras se implementan mayores protocolos de seguridad. Padres y docentes están alarmados y exigen una respuesta inmediata de las autoridades. La Dirincri reportó que más de 500 colegios privados en Comas, Los Olivos, San Martín de Porres e Independencia fueron víctimas de extorsionadores en la última semana.

Aumento de sueldo para docentes

El Ministerio de Educación anunció un aumento salarial para más de 400 mil docentes y auxiliares de instituciones públicas, para mejorar sus condiciones laborales. La medida se aplicará en dos fases, en marzo y noviembre de 2025, con incrementos de hasta 1 120 soles según la escala de la Carrera Pública Magisterial. El ministro Morgan Quero indicó que este ajuste beneficiará a docentes nombrados y contratados de educación básica y técnico-productiva. El pago comenzará este mes y se distribuirá gradualmente durante el año. Los profesores contratados también se beneficiarán de este ajuste salarial, con un aumento que llevará su sueldo.



MANIFESTACIÓN FUE LIDERADA POR LOS PONCHOS ROJOS Y LOS CHOFERES

Bolivianos protestan por escasez de dólares y gasolina

✚ Dirigente indígena recordó al gobierno que canasta familiar es muy alta.



ENFRENTAN UNA CRISIS DE DESABASTECIMIENTO DE VARIOS RUBROS.

LA PAZ. Miles de bolivianos marcharon y bloquearon calles ayer en las ciudades de La Paz y El Alto en protesta por la escasez de dólares y de combustible que enfrenta el país. Dos grupos, uno liderado por indígenas y otro por choferes, marcharon por separado durante varias horas hacia La Paz, sede del gobierno, desde la ciudad vecina El Alto. Ataviados con ponchos rojos, sombreros negros y vestimenta celeste, miles de indígenas aymaras rodearon la plaza de Armas de La Paz, donde se encuentra la sede presidencial, cuyo acceso fue bloqueado por la Policía antimotines. El precio de la canasta familiar es "muy alto", se quejó el dirigente indígena Leonardo Quispe. La inflación interanual hasta enero fue de 12.01%, el nivel más alto desde 2008, según el Gobierno.

EN CORTO

TRUMP COLOCA ORO Y BRILLOS EN EL DESPACHO OVAL

WASHINGTON. Donald Trump prometió una nueva "edad dorada" para EE.UU. En el despacho oval, al menos, cumplió su promesa con un cambio de imagen en tonos oro en un estilo recargado. El republicano engalanó el santuario interior de la presidencia estadounidense con trofeos y posavasos dorados con la marca Trump, y llenó casi cada centímetro disponible de pared con retratos de sus predecesores. Trump parece más interesado en la estética ahora que en su primer mandato, de 2017 a 2021.

VÍCTIMA FUE SUSPENDIDA POR DEFENDERSE

Abusan de estudiante dentro de preparatoria



MENOR TENÍA TDAH Y FUE VIOLENTADO POR CINCO COMPAÑEROS.

MONTERREY. El campus Las Torres de la preparatoria Tecmilenio en Monterrey, México, está en el centro de una polémica, tras el presunto ataque a un alumno con TDAH. Según reportes, cinco estudiantes habrían agredido al estudiante de nombre Rudy, generando indignación en la comunidad educativa y protestas en redes sociales. El incidente se hizo público en plataformas como Instagram y X, donde se denunció que Rudy fue atacado en los baños del campus y obligado a realizar actos degradantes. Además, se refiere que la institución lo suspendió tras intentar defenderse, lo que aumentó el malestar entre alumnos y padres de la institución.

PAMELA LÓPEZ

SE BESA EN LA BOCA CON SALSERO

✦ Trujillana se luce junto con vocalista de Combinación de La Habana. ✦ Agrupación salsera es una de las favoritas de Christian Cueva.

Omar Lozano

¡Otra vez enamorada! Tras sus duras confesiones en El valor de la verdad, Pamela López ya dejó en el pasado los comentarios sobre su participación en el sillón rojo y ahora retomó con fuerza su situación sentimental.

La todavía esposa de Cueva fue captada por las cámaras del programa Amor y Fuego junto al cantante Paul Michael, integrante de la agrupación Combinación de La Habana, almorzando en un conocido restaurante en La Punta-Callao.

La trujillana llegó al local junto con dos mujeres y un hombre. Luego, el salsero se apareció con unos amigos. Todos saludaron a Pamela y se sentaron en la misma mesa, en la que comenzaron a comer y tomar algunas bebidas.

A la hora de irse, todos fueron al estacionamiento y procedieron a despedirse. En ese momento, Pamela no dudó en acercarse al joven y besarlo en la boca.

Pero eso no fue todo, ya que al final, la ex pareja del popular Aladino le mordió los labios a Paul Michael.

SE OLVIDÓ DE "EL DIABLO"

López fue relacionada hace poco con el polémico empresario Luis Fernando Rodríguez, más conocido como "El Diablo".

Incluso, ambos fueron captados juntos en reiteradas ocasiones en diversos programas, dando a entender que estaban iniciando una relación. No obstante, lo suyo no terminó de fluir. ▲



SE ESTARÍA DANDO OTRA OPORTUNIDAD EN EL AMOR.

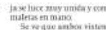
Su orquesta preferida

Christian Cueva siempre hizo pública su preferencia por la agrupación Combinación de La Habana, ya que en varias ocasiones fue captado disfrutando de los conciertos de la orquesta, incluso en compañía de Pamela López.

XIOMY KANASHIRO

SE VA DE LUNA DE MIEL CON FOQUITA FARFÁN





✦ Flamante pareja fue captada viajando a España.

¡Disfrutan su amor al máximo! Jefferson Farfán y Xiomy Kanashiro se encuentran en su mejor momento sentimental, tras confirmar su relación públicamente.

El portal Instarándula publicó imágenes en las que se ve a la mediática pareja en el aeropuerto Jorge Chávez, esperando su vuelo. La pareja se luce muy unida y con maletas en mano.

Se ve que ambos visten ropa cómoda para la ocasión, mientras Xiomy usó una especie de pantaloneta negra y botines bajos. Jefferson vistió pantalón holgado, zapatillas y su característica gorra.

Además, en otra foto que enviaron a la web de espectáculos, se les ve en el patio de comidas. Hasta el momento, ninguno de los protagonista publicó algo en sus redes sociales. (O.L.)

TILSA LOZANO

EN BRONCA CON MAGALY

✦ Acusa a Urraca de exponer a los artistas.

La ex modelo Tilsa Lozano reprochó a los programas que filtran información de los artistas y exponen detalles de su vida, en clara alusión al espacio nocturno de su enemiga Magaly Medina.



"Como lo he dicho antes, todos y sobre todo los programas que sacan cuánto ganamos, dónde vivimos, cuántos shows hacemos, cuánto será nuestro presupuesto", expresó.

"No, no se lave las manos, señora, hágase responsable, hágase responsable de los reportajes que ha sacado la semana pasada. Porque usted está ayudando a eso", dijo. (O.L.)

ARMONÍA 10

CON CHALECOS ANTIBALAS EN CONCIERTOS



Habló de la muerte

Paul Flores, fiel a su estilo, días antes de ser asesinado, bromeó con la fragilidad de la vida y su propia muerte, diciendo que su firma valdría millones tras su partida. "Si yo llego a morir, esto va a valer porque estarán todos, millones", dijo entre risas el cantante.

"No podemos vivir y trabajar con miedo. Caminar con miedo no es normal". Chechito.

✦ Agrupación de cumbia evalúa protección extra para sus integrantes.
✦ Foto de Paul Flores será parte del mural de la cumbia como homenaje a su trayectoria.

Omar Lozano

¡Otras medidas de protección! Ante el clima de inseguridad que enfrentan los músicos en nuestro país y el reciente asesinato del cantante Paul Flores, los integrantes de la orquesta Armonía 10 no descartan la posibilidad de utilizar chalecos antibalas en sus próximas presentaciones.

El animador de la popular agrupación piurana, Max Aguirre, reveló que vienen analizando esta posibilidad en este momento, lamentando que se tenga que llegar a esta situación debido a la falta de protección por parte de las autoridades.

"Por ahora queremos tomarnos un tiempo para estar con nuestras familias y evaluar qué medidas tomaremos. No descartamos el uso de chalecos antibalas, aunque es lamentable llegar a esta situación", expresó el integrante de la orquesta.

El asesinato de Paul Flores no es un caso aislado en el mundo de la cumbia. Diversas orquestas fueron blanco de amenazas, extorsiones y atentados, problemática que preocupa a toda la industria musical.

LE RINDEN HOMENAJE

En reconocimiento a su trayectoria y legado en la música, la Municipalidad Provincial de Piura anunció que el ros[...] Paul Flores será inc[...] en el mural de la [...] bia, en la av. Sa[...] Cerro.

Recordemos [...] este espacio ya [...] homenaje a gra[...] exponentes del gé[...] como Edita Gue[...] (Corazón Serrano), [...] Chapoñay (Armoní[...] Walter Lozada (Arm[...] 10), José Quiroga [...] Marina) y Marco G[...] do (Armonía 10).

"LA NENA" CUBILLAS

DEMANDARÁ A MACARENA VÉLEZ

◆ Influencer desmintió las acusaciones de chica reality en EVDLV.

¡La llevará a los tribunales! El valor de la verdad anunció a Macarena Vélez como su tercera invitada, de quien se puede ver una seria acusación contra "La Nena" Cubillas, esposa de Juan Ichazo.

Según la chica reality, Johana, hija del ex futbolista Teófilo Cubillas, la habría insultado, incluso intentado agredirla físicamente en la vía pública.

"Me empezó a insultar en la calle y a gritar. Deja de decir esas cosas. Me empezó a encarar y quería hasta golpearme", se le escucha decir a la modelo.

ALISTA DEMANDA

"La Nena" Cubillas desmintió rotundamente las acusaciones de Macarena Vélez y, en un comunicado, anunció que tomará medidas legales contra la chica reality, actual pareja de su todavía esposo.

"Lamentablemente una vez más me veo involucrada en el show de mi ex (Juan Ichazo) y su actual pareja. Me apena demasiado porque esto es algo que sale a nivel nacional y que pueden ver mis hijos, y de cualquier manera mi imagen ya se vio perjudicada, así que me voy a ver en la obligación de tomar las acciones legales pertinentes", sostuvo. (O.L.) ▲





ESTÁ MOLESTA CON ACUSACIONES DE VÉLEZ

BRENDA LEE Y LA SENSUAL DE NY

LLEGAN POR PRIMERA VEZ

La sensacional intérprete Brenda Lee prepara maletas para llegar al Perú por primera vez con la prestigiosa orquesta, La Sensual de NY del maestro Rolando Marcos, una de las más solicitadas en conciertos salseros de Estados Unidos.

Su calidad le permitió alternar con estrellas de la talla de Lalo Rodríguez, José Alberto "El Canario", Tito Nieves, Luisito Carrión, Óscar D'León, Gilberto Santa Rosa y Roberto Blades.

Cuando sale la luna, es la canción que estarán promocionando en nuestro país. "Es una emoción tremenda visitar Perú, catalogada como una de las capitales mundiales de la salsa", expresó Brenda Lee.

Ellos estarán del 24 a 30 de marzo cumpliendo una recargada agenda promocional, grabación de videoclip y visitas a los barrios salseros del Callao. (O.L.) ▲



PISARÁN SUELO PERUANO

ro de
luido
cum-
ichez
que
rinde
ndes
nero,
rrero
Percy
a 10;
unia
Agua
allar-

SELECCIÓN GANÓ 3-1 A BOLIVIA Y SUEÑA CON LA CLASIFICACIÓN

¡Vive!

- Polo, Guerrero y Flores anotaron.
- La Bicolor el martes choca con Venezuela.

Carlos Lara Porras

Hacía falta un triunfo para volver a sonreír y soñar. Y mientras los números lo permitan, la selección se aferra a la ilusión de poder llegar al Mundial, gracias a su triunfo sobre Bolivia 3-1 por las eliminatorias.

El encuentro fue complicado para la Bicolor, que si bien en el primer tiempo tuvo el dominio, no tenía profundidad ante el buen juego defensivo que impuso el equipo altiplánico, en el que Viscarra le atajó remates de gol a Trauco y Reyna.

Pasada la media hora afloró la experiencia de Perú. Guerrero ganó una pelota en el medio y generó la jugada de gol, en la que Reyna sacó un remate, donde Polo (37') se encontró el rebote y enfiló un disparo para romper el empate.

Perú no se conformó con la ventaja mínima y antes del descanso, Guerrero (43'), tras un centro de Polo, hizo honor a su fama de goleador al ensayar una media vuelta para marcar el 2-0 tranquilizador.

En el complemento, un remate de Matheus chocó en la mano de Abram que fue sancionado como penal, que Terceros (13') transformó en tanto para poner el descuento.



PERÚ		BOLIVIA	
Gallese	(6)	Viscarra	(4)
Advíncula	(6)	Medina	(4)
Abram	(6)	Haquin	(5)
García	(6)	Morales	(4)
Trauco	(6)	Sagredo	(4)
Tapia	(6)	Cuéllar	(5)
Peña	(6)	Villamil	(4)
Castillo	(7)	Vaca	(4)
Reyna	(7)	Fernández	(4)
Polo	(8)	Terceros	(6)
Guerrero	(8)	Algarañaz	(4)
DT: Ó. Ibáñez		DT: Ó. Villegas	

GOL: POLO (37'), GUERRERO (43'), FLORES (83') (PE); TERCEROS 57' (BO). CAMBIOS: [illegible] REYNA, FLORES (7) [illegible] PEÑA, LÓPEZ [illegible] MATHEUS [illegible] CUÉLLAR, CHÁVEZ [illegible] SAGREDO [illegible] TELLO, ABREGO [illegible] ALGARAÑAZ [illegible] ÁRBITRO: [illegible] FALCÓN (ARG) [illegible] ESTADIO NACIONAL, LIMA.

TABLA DE POSICIONES

1. Argentina	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
2. Brasil	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
3. Uruguay	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
4. Paraguay	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
5. Ecuador	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
6. Colombia	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
7. Bolivia	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
8. Venezuela	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
9. Perú	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
10. Chile	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

La Verde se envalentonó y casi empata en un remate de Ramiro Vaca, que salvó Gallese.

En un lateral, Perú le ganó el vivo al rival y Flores (37') en segundo intento sacó un fierrazo para batir a Viscarra y anotar el 3-1.

Con este Perú que sumó 10 puntos, salió del último lugar de la tabla y jugará este martes otra final ante Venezuela en Maturín.

Paraguay se acerca a la meta

ASUNCIÓN. El Mundial va dejando de ser un sueño para ir convirtiéndose en una realidad para Paraguay, que ayer venció 1-0 a Chile en el estadio Defensores del Chaco de esta capital.

Fue un partido reñido, en el que el cuadro guaraní ejerció presión en el primer cuarto de hora, pero con el correr de los minutos la Roja se zafó de ese dominio y equiparó el encuentro que terminó sin goles en su primera etapa.

En el complemento, Paraguay, fiel a su estilo, rompió el cero. Tras un tiro libre que generó dos cabezazos en el área, Omar Alderete (15') mandó el balón al fondo de las redes.

Paraguay suma 20 puntos y se va acercando al Mundial, mientras que Chile se complica al quedarse con nueve unidades.



Vinícius dio triunfo a Brasil ante Colombia

BRASILIA. Brasil se reencontró con el triunfo en las eliminatorias al Mundial 2026, después de dos fechas, al vencer dramáticamente a Colombia 2-1 en el estadio Mané Garrincha de Brasil.

La Canarinha se puso en ventaja mediante la vía del penal que hizo efectivo Raphinha a los seis minutos.

Y antes del descanso, en un error en salida James Rodríguez asistió a Luis Díaz (41'), quien puso el empate para el elenco cafetero.

En el complemento, Colombia resistió bien el asedio de los locales, pero en la agonía del partido apareció Vinícius Júnior (45'+9) para sacar un remate cruzado que significó el triunfo para el Scratch.

Brasil suma 21 puntos y se ubica en el segundo lugar, mientras que Colombia es sexto con 19 unidades. (C.L.P.)



ESPAÑA EMPATÓ 2-2 CON PAÍSES BAJOS

Apunta a semifinales

Merino salvó de derrota a ibéricos al final en Liga de Naciones.

ROTTERDAM. España logró un empate agónico como visitante ante Países Bajos, en el partido de ida de los cuartos de final de la Liga de Naciones de la UEFA.

Nico Williams, tras la asistencia de Pedri, de media vuelta puso en ventaja al cuadro ibérico a los ocho minutos.

Tras una gran jugada colectiva que dejó mal parada a la defensa española, Cody Gakpo (29') lograría la igualdad para el cuadro neerlandés.

En el inicio del complemento, Frimpong daba vuelta el marcador a favor de los locales.

España asimiló el golpe y acechó el arco rival, pero le faltaba el puntillazo final. El cuadro naranja se complicaría por la expulsión de Hato (36') por una falta contra Normand.

Cuando se jugaban tres minutos de tiempo adicional, Mikel Merino cazó la pelota, luego que Verbruggen bloqueara el remate de Williams, para poner el 2-2. La vuelta se jugará el domingo en Sevilla.

MERINO PUSO A ESPAÑA CERCA DE LAS SEMIFINALES DE LA LIGA DE NACIONES.

PODER GERMANO

En el San Siro de Milán, Alemania se impuso 2-1 sobre Italia.

Sandro Tonali (9') puso en ventaja a los Azzurri, pero los germanos remontaron con anotaciones de Tim Kleindienst (4' del final) y Leon Goretzka (37').

En Split, Croacia hizo respetar su condición como local al superar 2-0 a Francia. Ante Budimir (26') e Ivan Perisic (45') marcaron para el cuadro de los balcanes.

Y en Copenhague, Dinamarca se impuso por la mínima diferencia a Portugal, que contó con Cristiano Ronaldo durante todo el encuentro. Rasmus Hojlund (30' del complemento) le dio el triunfo al equipo nórdico y a manera de mofa celebró su conquista como lo hace Cristiano Ronaldo.

Los otros encuentros de vuelta se jugarán el domingo. (Agencias)

Japón ya está en el Mundial

SAITAMA. Japón se convirtió en el primer clasificado al Mundial 2026 al vencer como local 2-0 a Baréin. Daichi Kamada y Takefusa Kubo anotaron para los nipones. A falta de tres fechas para el final de las eliminatorias de Asia, Japón desfilará a su octava Copa del Mundo consecutiva desde 1998.



Ecuador ante Venezuela

QUITO. Ecuador, tercero con 19 puntos, espera vencer hoy (4:00 p.m.) a Venezuela para dar un gran paso a la clasificación al Mundial 2026. En tanto, la Vinotinto que tiene 12 puntos, espera sorprender para seguir en la lucha por clasificar por primera vez al certamen cumbre.

ARGENTINA PUEDE CLASIFICAR HOY

Clásico imperdible

MONTEVIDEO. Argentina puede asegurar su clasificación al Mundial 2026 si vence hoy (5:30 p.m. de Perú) a Uruguay, con el que se medirá en el estadio Centenario de Montevideo en el Clásico de La Plata.

La Albiceleste, primero con 25 puntos, no contará con Lionel Messi, quien fue desafectado por lesión y su reemplazante sería Giovanni Simeone. Otra novedad será en el ataque, donde Julián Álvarez irá por Lautaro Martínez, quien quedó descartado por lesión.










¡LA MEJOR HERENCIA ES LA EDUCACIÓN! COLECCIONA LAS NUEVAS LÁMINAS DE EL POPULAR

Aplica lo mejor del método Coquito para tus hijos

LA NARRACIÓN DE CUENTOS ANIMA A LOS NIÑOS A PRESTAR ATENCIÓN.

Mañana no te pierdas el póster coleccionable a todo color para tus hijos pequeños. Consíguelo en tu quiosco favorito.

Alessia Gutiérrez Saavedra.

Tu diario **el Popular** presenta su nueva edición de láminas coleccionables educativas **Coquito, mis primeras lecciones**. Encuentra más de 45 presentaciones de láminas y pósters de edición limitada, ideal para los pequeños que recién ingresan a clases y pueden fortalecer su aprendizaje mediante actividades de aprestamiento, lecturas novedosas y escritura sencilla.



LA IMPORTANCIA DE DIBUJAR

El dibujo y la pintura son actividades que impulsan la creatividad de los más pequeños. Esta actividad se puede complementar con diversas tareas para un aprendizaje efectivo.

Siendo este uno de los objetivos principales de este nuevo coleccionable, es fundamental que, como padres, ayudemos a nuestros hijos durante el proceso de aprendizaje, ya que así lo asociarán con un buen recuerdo familiar y estimulará más sus ganas de aprender en su día a día. ¡Una idea maravillosa!



Reportero ciudadano

Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000 y nos encargaremos de darlos a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponde. Somos tu voz ante las injusticias. ¡Confía en tu diario favorito!

VIAJEMOS EN FAMILIA

Huánuco

El dato: El puente Calicanto, construido en el siglo XIX con cal y clara de huevo, es uno de los íconos de Huánuco. Se dice que su resistencia se debe a esta curiosa mezcla de materiales.

Ubicado en el centro del Perú, Huánuco es una región con paisajes que van desde la sierra hasta la selva. Su capital tiene un clima templado y una rica historia, destacando el complejo arqueológico de Kotosh y su famoso Templo de las Manos Cruzadas. Entre sus principales atractivos están Tingo María y la Cueva de las Lechuzas, un espacio lleno de naturaleza y vida silvestre.



ACTIVIDADES RECREATIVAS:

-Visitar el Parque Nacional Tingo María: un lugar ideal para caminar en familia, observar la flora y fauna y explorar la famosa Cueva de las Lechuzas, hogar de murciélagos y guácharos.

-Complejo arqueológico de Kotosh: perfecto para aprender sobre la historia de la región y admirar el Templo de las Manos Cruzadas, una de las construcciones más antiguas de América.

-Aguas sulfurosas de Conchamarca: estas aguas termales, rodeadas de naturaleza, son ideales para relajarse y disfrutar en familia.

-Pasear por la plaza de Armas y el malecón Huallaga: un recorrido tranquilo para disfrutar del ambiente de la ciudad, probar dulces típicos y ver el atardecer junto al río Huallaga.



CONSEJOS PARA EL VIAJE:

-Llevar ropa cómoda y fresca, pero también abrigadora para las noches.

-Si vas a hacer caminatas o recorrer lugares al aire libre, lleva agua, protector solar y repelente para insectos, especialmente en la selva.



La Merced

Ubicada a unas cuatro horas de Huánuco, es una ciudad de la selva central con un clima cálido y bellos paisajes. Un destino ideal para disfrutar de cascadas como Bayoz y Velo de la Novia, paseos en bote por el río Chanchamayo y visitas a comunidades asháninkas. Es conocida por su producción de café y cacao, con fincas donde los visitantes pueden conocer su proceso y degustar sus sabores.



Cerro de Pasco

A unas tres horas de Huánuco, Cerro de Pasco es una de las ciudades más altas del mundo y destaca por su historia minera y su clima frío. Entre sus atractivos están la mina de Santa Rosa de Yanacancha, la laguna de Patarcocha y el Bosque de Piedras de Huayllay. Su centro histórico conserva plazas y edificios coloniales; su gastronomía ofrece platos como el caldo de cabeza y la pachamanca.

Cuida tu cuerpo
Dormir 8 horas aporta múltiples beneficios a la piel; uno de ellos es equilibrar los niveles de hidratación y el pH, dejando como resultado un rostro radiante y luminoso.



El dato
El consumo de camote ayuda a mantener el brillo y la sedosidad del cabello.

Está de moda
Pantalones campana: Ideales para todo tipo de cuerpos, este corte brinda comodidad y estiliza la silueta.

ESTE PRODUCTO ES CONOCIDO POR SUS GRANDES RESULTADOS EN LA PIEL

El secreto detrás de los parches para acné

✦ Descubre sus beneficios y aprende a utilizarlos. ✦ ¡Dile adiós a esas imperfecciones!

Alonso Castañeda Saavedra

¿Harta de que los granitos y espinillas arruinen tu piel? ¡Tranquila! Llegaste al lugar ideal. En este artículo vamos a hablar sobre los famosos "parches para acné", producto que revolucionó el mundo del cuidado facial por su curiosa presentación en forma de estrella o corazón y sus resultados favorecedores. En la actualidad, muchas jóvenes lo han adaptado a su rutina de skincare. ¡Una maravilla!



UNA MANERA DIVERTIDA Y SALUDABLE QUE BRINDA PROTECCIÓN A TU ROSTRO.

¿CÓMO FUNCIONAN?

Este producto se adhiere a la piel, creando una barrera protectora, ya que están hechos con material hidrocoloide que absorbe el exceso de grasa y reduce el tamaño del grano o espinilla.

INGREDIENTES ESPECIALES

Además contienen otra serie de ingredientes que ayudan a tratar el acné, como puede ser el ácido salicílico, y a suavizar la piel como el aceite de árbol del té o aloe vera.

¿CÓMO USARLOS?

Limpia tu piel correctamente, aplica el parche en la zona infectada y déjalo actuar durante seis horas.

Lucir mejor

Martina Gómez (*)

LA IMPORTANCIA DEL USO DE LA CREMA CORPORAL

Utilizar crema corporal es bueno porque ayuda a mantener nuestra piel hidratada, suave y nutrida. La hidratación regular previene la sequedad, la descamación y la irritación, mejora la elasticidad y ayuda a prevenir la formación de arrugas y estrías.

1. Aplica la crema sobre la piel limpia y ligeramente húmeda, después del baño.
2. Utiliza movimientos suaves y circulares, especialmente en las zonas más secas o rugosas de la piel.
3. Presta especial atención a áreas como codos, rodillas y talones, que tienden a ser más secos. Aplica una capa más generosa de crema en estas zonas. ¡Tómate tu tiempo!

* Centro de Terapias Alternativas y de Embellecimiento
m.gomez13@hotmail.com



Garbanzo con carne y acelga

INGREDIENTES

- Una taza de garbanzo.
- 200 gr. de filete de res.
- Una cebolla pequeña.
- Un tomate pequeño.
- Una taza de acelga picada.
- Una cda. de ají colorado molido.
- 2 cdtas. de ajo.
- Aceite vegetal.
- Orégano, pimienta y comino al gusto.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

Cocinar el garbanzo previamente remojado el día anterior. Freír en aceite cebolla y tomate picados en cuadraditos, ají colorado y ajo; adicionar la carne picada, sazonar; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; agregar agua. Hervir. Una vez cocida la carne, echar garbanzo cocido, acelga picada y sal, dar un hervor. Finalmente añadir culantro picado. Servir el garbanzo con carne y acelga acompañado de arroz graneado.

¡Secreto del chef!
Aporta mayor sabor a tu platillo y añade pequeñas rodajas de chorizo a tu garbanzo. ¡Quedará riquísimo!

TIPS

1 CEJAS PERFECTAS EN SOLO SEGUNDOS

Lava tu rostro, usa un pequeño cepillo para cejas y cepíllalas hacia el lado contrario de su caída natural. Aplica un poco de gel sobre ellas y luego péinalas. Dales la forma que más te convenga. Si son escasas, puedes utilizar un lápiz de cejas, y listo, tendrán el efecto ideal.



2 LA MAGIA DEL CONTORNO DE OJOS

¿Tienes la mirada cansada? ¡Este producto es el ideal para ti! El contorno de ojos es un bálsamo que cumple la función de cuidar y tratar la piel que rodea nuestros ojos. Existen diversas presentaciones en el mercado, ideales para todo tipo de piel. Aplica una cantidad generosa en las mañanas y en las noches.



3 LABIOS IDEALES CON VOLUMEN Y BRILLO

Aumenta el volumen de manera natural. Usa un lápiz delineador de punta ligeramente gruesa del color del labial que usarás como base; luego, bordea con precisión la parte externa de la línea natural de los labios. Si quieres un look natural, utiliza un tono cercano al tuyo y rellena con brillo.



Gaturro



Sudoku



3	1	2	7	5		6		4
5				3	8		9	1
7								
9				6		4		2
	6	4	9	1	3	8		5
6	7		8	4		5	2	
1			3			7		
		8	2			9		

Las 7 diferencias







Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

"Nuestras discordias tienen su origen en las dos más copiosas fuentes de calamidad pública: la ignorancia y la debilidad."





a) Valerio Valdivieso b) Simón Bolívar c) Henry Home Kames

chiste

Malo para el bebé
Amor, no peleemos, es malo para el bebé. ¿Cuál bebé? Yo.

acertijo

El ángulo del reloj
A las 3:15, ¿cuál es el ángulo entre la manecilla de la hora y la del minuto?

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer



El acertijo: Determina en cuántas posiciones puede ubicarse un bloque de 3 asientos en una fila de 10: 10−3+1=8. Dentro del bloque, los 3 amigos pueden acomodarse en 3!=6. Total: 8×6=48

¿Quién lo dijo?:
Aristóteles.

Sopa de letras

C	Q	J	G	D	N	W	R	R	E	L	A	T	O	S	S	O	I	B	M	A	C	M	X
A	R	Y	Q	Z	O	E	L	F	N	E	O	P	L	A	T	O	N	I	C	A	S	K	S
R	U	W	B	V	T	E	C	M	L	B	O	Y	K	T	S	S	E	R	I	O	R	N	E
P	U	Q	A	C	F	U	I	O	N	S	D	W	Z	V	X	B	H	P	K	L	O	P	D
G	A	Q	A	C	R	Y	M	M	F	C	D	U	G	W	X	E	I	T	N	R	E	K	A
A	P	R	Q	I	N	T	E	L	E	C	T	U	A	L	E	S	P	O	A	L	G	H	D
R	A	Q	B	D	C	U	L	T	U	R	A	L	E	S	X	E	T	T	I	S	R	W	E
C	P	O	M	S	I	T	E	M	R	E	H	O	D	X	R	O	N	G	A	Y	V	A	I
U	P	M	T	R	D	L	B	E	P	S	O	F	K	C	C	E	R	V	R	G	N	T	R
K	O	P	N	X	L	U	R	A	S	E	V	D	I	U	M	O	I	E	G	O	H	S	A
A	T	S	Q	O	F	N	M	R	S	W	I	B	L	I	S	T	F	R	R	T	Q	I	V
R	E	A	I	O	V	A	Z	E	E	X	I	T	R	O	C	L	F	E	R	P	U	T	A
E	N	C	U	G	E	N	V	P	L	R	A	E	B	E	E	H	I	K	J	P	C	N	R
S	C	I	K	V	U	I	T	R	M	S	P	Y	P	J	Z	G	R	F	O	A	E	E	T
U	I	T	S	U	P	G	B	E	X	X	W	S	A	E	R	K	M	D	Z	L	Q	C	E
R	A	C	C	R	S	D	W	S	E	F	R	R	B	U	C	Y	X	U	A	Z	V	A	S
G	L	A	T	Q	K	A	D	E	G	E	O	Y	S	T	C	P	N	B	F	V	X	N	Q
I	M	R	M	O	L	Z	R	N	P	N	F	A	N	T	A	S	T	I	C	O	F	E	T
M	E	P	I	V	K	G	X	T	Y	C	U	E	I	R	S	K	D	V	O	H	A	R	T
I	N	M	E	D	I	E	V	A	L	E	S	Q	B	Z	C	Y	S	I	W	H	T	X	N
E	T	F	M	R	A	O	V	R	D	U	E	J	L	H	U	M	A	N	I	S	M	O	N
N	E	O	Y	M	Z	V	W	C	S	O	V	I	T	A	C	I	F	I	N	G	I	S	P
T	N	G	I	T	H	R	E	L	I	G	I	O	S	A	S	A	M	M	T	I	W	G	R
O	O	K	S	F	V	H	U	X	Y	B	C	J	A	P	D	N	L	M	A	G	I	A	E

MAGIA RENACENTISTA

- ARTES
- CAMBIOS
- CARÁCTER
- CULTURALES
- EXPERIMENTARON
- FANTÁSTICO
- HERMETISMO
- HUMANISMO
- INTELECTUALES
- MAGIA
- MEDIEVALES
- NEOPLATÓNICAS
- OCULTAS
- PELIGROSO
- PERCIBIR
- PERSPECTIVAS
- POTENCIALMENTE
- PRÁCTICAS
- REFLEJARON
- RELATOS
- RELIGIOSAS
- RENACENTISTA
- REPRESENTAR
- RESURGIMIENTO
- SERIO
- SIGNIFICATIVOS
- SURGIERON
- VARIEDADES

Consultorio sentimental

Mi novia aún sigue pensando en su ex

JULIÁN (30). Doctora Cora, mi pareja y yo llevamos seis meses de relación, pero siento que nunca terminó de olvidar a su ex. Dice que ya no significa nada, pero a veces lo menciona sin darse cuenta, y en su mirada hay algo que no me pertenece. Sinceramente, no quiero ser una sombra en su historia ni competir con un recuerdo. Me esfuerzo por hacerla feliz, pero a veces siento que solo estoy llenando un vacío que no es mío. ¿Cómo saber si de verdad me quiere o solo intenta convencerse a sí misma? ¿Vale la pena seguir cuando el pasado sigue tan presente? A veces pienso que lo mejor será tomar distancia, pero no quiero herirla. ¡Oriénteme!



RESPUESTA

Querido Julián, no es tu responsabilidad llenar un vacío ni competir con un recuerdo. Debes conversar con ella con honestidad y preguntarle si realmente está lista para una nueva historia. Si te quiere, hará lo necesario para dejar atrás lo que ya fue y enfocarse en lo que tiene contigo. Suerte.

Dra. Cora Saeng / corasaeng@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Ordena tus cuentas, estarías realizando algunos gastos innecesarios. De ti depende mantener el equilibrio. En el amor, no desconfíes tanto de esa persona que intenta llamar tu atención.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Un asunto familiar no te permite concentrarte, aprende a controlar tus pensamientos y llegarán las respuestas. No te aísles y permite que tus amigos se aproximen, necesitas de compañía.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
No pierdas la paciencia, estarías distanciando a personas importantes para el desarrollo de tu labor. La persona que amas se ha dado cuenta de tu distancia y te buscará para aclarar diferencias.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
No es el momento de impulsarte a acciones vehementes, sé más estratégico y tus actos serán más certeros. No le des la espalda a esa persona que busca aclarar los malos entendidos, escúchala.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Conversarás con una persona que te ayudará a resolver ese tema que te ha estado preocupando, su apoyo será indispensable. Sé más flexible en el amor, alguien se alejaría por tu carácter.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Cuida todo lo documentario que tengas que resolver, es posible algún extravío por falta de atención. En el amor, tu distancia está siendo mal entendida, no pongas barreras e intenta dialogar.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Analiza bien esa documentación que tienes en manos, acelerarte podría conducirte a errores. En el amor, no tengas actos tan radicales, acércate a esa persona y trata de llegar a una conciliación.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
No te dejes envolver por pensamientos negativos y recupera tu sentido de lucha, superarás cualquier obstáculo. Tienes que ser discreto, confiarías temas privados a la persona equivocada.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Podrías detectar mala gestión de parte de un compañero, no será conveniente ignorar la situación. Sé más atento con tu pareja, estarías dándole poco espacio y luego surgirían distanciamientos.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Hablarás con alguien que te transmitirá tranquilidad, sus palabras te ayudarán a reflexionar. Alguien del pasado se acercará hablándote de sus sentimientos, no pierdas la oportunidad.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Te sientes seguro de enfrentar esa situación laboral, gracias a tu confianza lograrás resolverla. Baja la guardia, estarías perdiendo la paciencia con alguien que quieres, muéstrate más tolerante.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Ahora que conoces bien la técnica, lograrás avanzar rápidamente esa labor que tantos problemas te generó. En el amor, esa persona se volverá a acercar, ahora muestra más seguridad.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez Albela

www.perezalbela.pe 2818077 936099953 @perezalbela

Más alerta y joven con complejo B

Consumir dosis altas de vitaminas del complejo B en tabletas diarias puede mantener la juventud de las células neuronales y desacelerar su reducción, según un estudio británico. Científicos de la Oxford University y Karen realizaron un estudio clínico de dos años, publicado en la revista PLOS One. La ingesta en altas dosis de vitamina B6 y B12, junto con ácido fólico, permitió la disminución del "deterioro cognitivo leve", importante factor de riesgo de la enfermedad de Alzheimer. "Esperamos que este tratamiento simple y seguro demore el desarrollo de Alzheimer en personas que sufren problemas de memoria leves", comentó David Smith, del Departamento de Farmacología de Oxford, quien co-dirigió el ensayo.

Los resultados mostraron que los cerebros de quienes tomaron las vitaminas se encogieron a una tasa del 0,76% anual, mientras que aquellos que consumieron placebo experimentaron una reducción cerebral promedio del 1,08%. El deterioro cognitivo leve (DCL) afecta al 16% de las personas mayores de 70 años y se caracteriza por problemas leves de pérdida de memoria, lenguaje y otras funciones mentales.

El complejo B, conocido por sus efectos protectores sobre el sistema nervioso, también es esencial para la producción de energía celular. Además, se demostró que estas vitaminas ayudan a reducir los niveles de homocisteína, aminoácido asociado con el riesgo de enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas. Investigaciones adicionales sugieren que un suministro adecuado de vitaminas B puede mejorar el estado de ánimo, reducir la fatiga y mejorar el rendimiento cognitivo general en personas mayores.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 6:00 a.m. a 8:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

DELAWARE. Una pareja decidió renovar sus votos matrimoniales año tras año consecutivamente, acumulando 38 estados diferentes como sedes a lo largo de Estados Unidos.



A la cárcel por tener gatos desnutridos

BUDAPEST. Una húngara fue sentenciada a 10 meses de prisión tras ser hallada culpable de maltrato animal por tener a más de 100 gatos y un perro en condiciones deplorables en su casa.

En 2019, cuando fue descubierto el caso, intentaron detener a la mujer, de unos 60 años, pero esta se resistió, aunque posteriormente, fue obligada a recibir atención psiquiátrica.

La mujer negó haber descuidado a los animales y aseguró que había ayudado a muchos; sin embargo, algunos de ellos murieron dentro de su departamento.